

# Makaronowa sałatka z kurczakiem i mozzarellą

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 436 kcal \ B-32 g \ T-20 g \ W-32 g \ Bł-5 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 154 kcal \ B-11 g \ T-7 g \ W-11 g \ Bł-2 g

## Składniki

- ✓ kurczak, filet z piersi – 1 sztuka (150 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżeczka (5 g)
- ✓ papryka słodka – 1/2 łyżeczki
- ✓ curry – 1/4 łyżeczki
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ jogurt naturalny – 3 łyżki (60 g)
- ✓ pesto z bazylii – 2 łyżeczki (20 g)
- ✓ bazylia, świeża – 1 łyżka
- ✓ makaron pełnoziarnisty – 1 szklanka (70 g)
- ✓ czerwona cebula – 1/4 sztuki (20 g)
- ✓ ser mozzarella, mini – 6 sztuk (42 g)
- ✓ awokado – 1/2 sztuki (70 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (80 g)
- ✓ rukola – 2 garście (40 g)
- ✓ słonecznik, nasiona – 1 łyżeczka (5 g)

## Przygotowanie

1. Mięso z piersi kurczaka pokrój na kawałki, dopraw i podsmaż na oliwie.
2. Makaron ugotuj al dente, a słonecznik podpraż na patelni.
3. Jogurt wymieszaj z pesto i posiekaną bazylią. Wyłóż na dnie słoików.
4. Na sosie ułóż kolejno: makaron, kurczaka, cebulę, mozzarellę, awokado, pomidorki, słonecznik i rukolę. Zamknij szczelnie i zabierz do pracy / szkoły.
5. Jeśli nie chcesz zabierać sałatki na wynos, składniki poukładaj na talerzach, wyłóż sos i posyp słonecznikiem.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/makaronowa-salatka-z-kurczakiem-i-mozzarella/>